



Plats d'accompagnement

Pain au brocoli

Pour 4 personnes.

Ingrédients

1 cuillère à café d' épices italiennes
75 grammes d'Emmentaler (râpé)
75 grammes de farine d'amande
400 grammes de brocoli
3 œufs
poivre
sel

Méthode de préparation

Nettoyez bien le brocoli, mixez-le finement dans un blender ou râpez-le finement. Mettez le 'riz de brocoli' dans un plat et ajoutez la farine d'amande, le fromage, les œufs et toutes les fines herbes. Mélangez bien.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle puis versez-y chaque fois un peu du mélange, de la taille d'une biscotte. Cuisez bien doré puis retournez. Répétez jusqu'à ce que le ménage soit épuisé.

Garnissez avec de la charcuterie, du fromage ou [des salades à tartinez 'maison'](#) – exquis avec cette [salade vitello tonato](#) .

Conseil: Pas le temps de rester devant la poêle? Partagez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez 30 minutes à 180°C.

Ustensiles de cuisine

Mélangeur

